

ジェクサー・フィットネス&スパ上野
9月23日(火) 秋分の日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00	8:00~11:30					8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00	WARM岩盤浴 Free Time			定員25名	定員30名	10:00
10:30		 定員60名		10:00~10:45 LES MILLS RPM 日本語	10:00~10:30 アクヌードル 最上優香	10:30
11:00		10:30~11:15 サルサ TAKASHI		定員25名	10:45~11:15 アクア30 最上優香	11:00
11:30		定員42名		11:15~12:00 LES MILLS RPM 英語		11:30
12:00	無料イベント 定員34名	11:35~12:20  keicha			定員55名	12:00
12:30	12:00~12:45 ボールヨガ ~WARM~ REIKO	 定員60名		12:30~13:15 LES MILLS THE TRIP 斎藤	12:15~13:00 アクア45 浜田浩之	12:30
13:00		12:40~13:25 K-POP CHOA		定員25名	定員30名	13:00
13:30		ゆゆ			13:15~13:45 平泳ぎベーシック 【Style1】	13:30
14:00	定員34名	13:50~14:50 RITMOS リトモス 1100円 MAYU	定員12名	14:00~15:00 LES MILLS RPM 2750円 田村真紀×鐘ヶ江×MAIKO	13:55~14:25 クロールベーシック 【Style1】	14:00
14:30	14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江		14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美軸ライン 単発1100円 渡辺美佐子			14:30
15:00	定員34名	15:10~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	定員8名	定員25名		15:00
15:30	15:15~16:00 リラックスヨガ ~WARM~ 山口隆子			15:30~16:00 LES MILLS sprint 2200円 田村真紀×鐘ヶ江×MAIKO		15:30
16:00		定員54名	16:00~16:50 マシンピラティス ~全身ボディメイク~ 2200円 長谷川 由里恵	定員25名		16:00
16:30	16:30~17:30	16:15~17:00 背骨 コンディショニング 小松ゆき子	定員8名	16:45~17:30 LES MILLS RPM 英語		16:30
17:00	HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)		17:10~18:00 マシンピラティス ~コア&全身引き締め~ 2200円 今井しのぶ			17:00
17:30				定員25名		17:30
18:00	定員34名	18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃		18:10~18:40 LES MILLS sprint 英語		18:00
18:30	18:00~18:45 ホットヨガ デトックス 本庄悦子					18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

黄色の枠のイベント予約は9月5日(金)10:00~受付開始となります。

* デイタイム・モーニング会員様は時間外利用料がかかります。

なお、上記の会員様は当日、受付時間内にフロントにてスタジオ予約をお願いいたします。

12:00~12:45(Studio VOLCANO)

ボールヨガ~WARM~ (無料) ※通常レッスンよりご予約いただけます

定員34名

担当 REIKO

自身の体幹部分が使えるようにテニスボールを使い、足裏から整え、身体を上手に動かし、ヨガのポーズをとっていきます。
身体の声に耳をかたむけながら、本来あるべきポジションに身体の歪みを整えていくクラスです。
この機会にぜひご参加ください。

【有料クラスWEB予約のご案内】

WEBサービス ⇒ イベント ⇒ イベント予約 ⇒ ご同意事項確認 ⇒ 講座コード入力せずに「次へ」 ⇒ イベント名を選択し申込み

※レッスン予約枠とは別にご予約いただけます。

※予約期間は、9月5日(金)10:00~レッスン開始20分前まで

※キャンセルの場合は、9/22(月)23:59までに、WEBよりお手続きください。